

令和 7 年 1 月 8 日 (水)



今日の南中給食



メニュー

- ・ターメリックライス
ごぼう入りキーマカレー
(大お玉+しゃもじ)
- ・フライドポテト (はさみ)
- ・コーンサラダ (ぎざお玉)
- ・牛乳



今日の栄養メモ

キーマカレーは、カレーより^{すく}少なめです。

^{かるくいっぱい}軽く一杯から^{はじ}初めてみてください。

^{きょう}今日から^{がっこう}学校とともに^{きゅうしょくかいし}給食開始です。^{ことし}今年もよろしく^{ねが}お願いします。

^{ふゆ やす}冬休み明け^あ最初の^{さいしょ}給食は、^{きゅうしょく}配膳しやすく、^{はいぜん}食べやすい^たキーマカレー

^{こんだて}の^{しょうがつりょうり}献立に^ししました。^{じ き お}お正月料理の^お時期も^お終わり、^{こんだて}そろそろ、^{こんだて}こういう^{こんだて}献立

^たが^た食べ^たたくなる^たころ^たで^たしょう^たか^た。^{つか}カレーの^{つか}スパイスは^{つか}疲^{つか}れた^{いちょう}胃腸の^{しょうか}消化

^{うなが}を^た促^{からだ}し、^{あたた}体^{あたた}を^{あたた}温^{あたた}めます。

これから^{さむ}寒^{ほんばん}さ^{くうき}本^{かんそう}番^{かんせんしょう}。空^{りゅうこう}気が^{りゅうこう}乾^{りゅうこう}燥^{りゅうこう}し感^{りゅうこう}染^{りゅうこう}症^{りゅうこう}も流^{りゅうこう}行^{りゅうこう}して^{りゅうこう}いま^{りゅうこう}す。

^{てあら}手^{すいぶんほきゅう}洗^{すいぶんほきゅう}いは^{すいぶんほきゅう}し^{すいぶんほきゅう}っ^{すいぶんほきゅう}かり^{すいぶんほきゅう}し^{すいぶんほきゅう}ま^{すいぶんほきゅう}した^{すいぶんほきゅう}か^{すいぶんほきゅう}? ^{すいぶんほきゅう}こ^{すいぶんほきゅう}ま^{すいぶんほきゅう}め^{すいぶんほきゅう}に^{すいぶんほきゅう}水^{すいぶんほきゅう}分^{すいぶんほきゅう}補^{すいぶんほきゅう}給^{すいぶんほきゅう}を^{すいぶんほきゅう}して、^{すいぶんほきゅう}よ^{すいぶんほきゅう}く^{すいぶんほきゅう}食^{すいぶんほきゅう}べ、

^{すいみん}睡^{てきど}眠^{てきど}を^{てきど}適^{てきど}度^{てきど}にと^{てきど}り、^{たいちょう}体^{たいちょう}調^{たいちょう}を^{たいちょう}整^{たいちょう}え^{たいちょう}て^{たいちょう}こ^{たいちょう}の^{たいちょう}冬^{たいちょう}を^{たいちょう}乗^{たいちょう}り^{たいちょう}切^{たいちょう}り^{たいちょう}ま^{たいちょう}し^{たいちょう}ょう。